Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran (JAKK), Vol. 2, No. 2, Juli 2023
p-ISSN: 2962-8245 | e-ISSN: 2962-7133

Original Article

Sosialisasi Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin Di Klinik "C" Kota Bengkulu

Socialization of Prenatal Getel Yoga to Optimize Fetal Position at Clinic "C" Bengkulu City

Taufianie Rossita[1], Liya Lugita Sari[1], Yesi Putri[1]

[1] Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen, Bengkulu, Provinsi, Bengkulu
*Email Korespondensi : taufianirossita@unived.ac.id

ABSTRAK

Di Indonesia saat ini senam Yoga menjadi salah satu olahraga yang digemari, tidak hanya masyarakat umum tapi juga oleh ibu hamil. Banyak manfaat dapat diperoleh dari yoga prenatal diantaranya ibu merasa nyaman dan rileks sepanjang kehamilan dan saat melahirkan, melatih otot-otot dasar panggul serta perineum, menjaga otot tubuh tetap rileks, seimbang saat melahirkan, mengurangi stress, meningkatkan serta melancarkan peredaran oksigen ke tubuh maupun janin. Penelitian ini bertujuan mengetahui Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin Di Klinik Cerita Kita Care Kota Bengkulu. Konseling pada Ibu hamil di Klinik cerita care Kota Bengkulu. Melihat kondisi permasalahan di klinik cerita care kota Bengkulu masih banyak nya ibu hamil yang belum tau tentang Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin. karena alasan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai Sosialisasi Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin Di Klinik "C" Kota Bengkulu

Kata Kunci: Sosialisasi, Prenatal, Yoga, posisi janin

ABSTRACT

In Indonesia, yoga is currently one of the most popular sports, not only by the general public but also by pregnant women. Many benefits can be obtained from prenatal yoga, including the mother feels comfortable and relaxed throughout pregnancy and during childbirth, trains the muscles of the pelvic floor and perineum, keeps the muscles of the body relaxed, balanced during childbirth, reduces stress, increases and improves oxygen circulation to the body and fetus. . This study aims to determine Prenatal Getel Yoga for Optimal Positioning of the Fetus at the Story Kita Care Clinic, Bengkulu City. Counseling for pregnant women at the Bengkulu City Care Clinic.. Seeing the condition of the problems at the Bengkulu City Care story clinic, there are still many pregnant women who do not know about Prenatal Getel Yoga for Optimizing Fetal Position. It is for this reason that prompted the author to carry out community service regarding Getel Yoga Prenatal Socialization for Optimizing the Position of the Fetus at the "C", Bengkulu City.

Keywords: Socialization, Prenatal, Yoga, The Position Of The Fetus

Submit: 14 September 2022| Revisi: 4 Januari 2023| Diterima: 20 Juli 2023 | Online: 21 Juli 2023
Sitasi: Rossita, T., Sari, L. L., & Putri, Y. (2023). Sosialisasi Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin Di Klinik "C" Kota Bengkulu. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran, 2(2), 1–7. https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.8

Pendahuluan

Proses persalinan merupakan proses yang penuh kejutan. Kita tidak bisa selalu memastikan proses persalinan berjalan dengan lancar maupun nyaman karena kemungkinan apapun bisa terjadi selama proses persalinan. Persalinan merupakan hal paling dinantikan sekaligus merupakan bayangan menakutkan untuk seorang ibu terutama pada ibu primigravida yang menyebabkan rasa nyeri dialami saat proses persalinan lebih lama

Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.


sehingga risiko mengalami keletihan lebih besar yang tentunya berakibat pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut maupun panik. Beradasarkan kondisi tersebut perlu dilakukan prenatal care ibu hamil dengan tujuan persalinan yang fisiologis, ibu dan anak sehat. Keadaan ini dicapai melalui bantuan wanita hamil itu sendiri melalui ketenangan serta relaksasi tubuh sempurna. Intervensi dapat dilakukan oleh ibu selama kehamilan adalah dengan mengikuti latihan fisik

seperti Prenatal Yoga. Prenatal Yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama mengahadapi proses persalinan. Diketahui banyak manfaat yang didapatkan dalam Prenatal Yoga terhadap proses persalinan yaitu kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama kehamilan dan proses persalinan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi (Negari & Christiani, 2017).

Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, adanya disfungsional kontraksi uterus sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis, sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu (Rusmita, 2011) sitasi (Wulandari, Retnaningsih, & Aliyah, 2018).

Penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil, menurut penelitian (Wulandari et al., 2018) tentang pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio Qita Yoga Semarang mendapatkan hasil ada pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III. Penelitian (Amalia Riza, 2014) tentang perbedaan senam hamil dan Prenatal Yoga terhadap kesemasan diperoleh hasil yoga prenatal lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan senam hamil. Sementara itu (Dewi, Suwondo, & Wahyuni, 2016) dalam penelitiannya tentang pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I diperoleh hasil bahwa ada pengaruh kombinasi yoga prenatal dan senam hamil terhadap lama persalinan kala I. Penelitian lain tentang efektifitas Prenatal Yoga dan senam hamil pada primi gravida terhadap durasi persalinan didapatkan hasil bahwa Prenatal Yoga lebih efektif daripada senam hamil dalam mempersingkat durasi persalinan normal (Linda, Lubis, & Siregar, 2017). Sementara itu Sarwendah (2015) dalam penelitiannya mendapatkan hasil

https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk
Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.


bahwa ibu yang mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan yoga prenatal secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan yoga prenatal secara tidak teratur (Negari & Christiani, 2017

Melihat kondisi permasalahan masih kurangnya pemahaman Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin maka ibu hamil di Klinik Cerita Care Kota Bengkulu perlu mendapatkan pembinaan dalam Sosialisasi Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin, karena alasan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai Sosialisasi Sosialisasi Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin Di Klinik "C" Kota Bengkulu

Bahan dan Metode

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya.Awal kehamilan terjadi pada saat sel telur perempuan lepas dan masuk ke dalam saluran sel telur (Astuti, 2011). Menurut federasi obsetri ginekologi internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Prawirohardjo, 2014).

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga dari bahasa Sansekerta yang berarti union (persatuan) ini terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 5000 tahun yang lalu dan bertujuan menyatukan atman (diri) dengan brahman (sang pencipta). Penyatuan diri akan membawa seseorang mengenal dirinya dan sang penciptanya. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Selain mengatasi gangguan tidur, berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak.

A. Sekuen Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III
   a. Pranayama (pernapasan)
      1) Teknik pernapasan diafragma
         Teknik pernapasan ini merupakan teknik pernapasan dasar dari semua teknik pernapasan yoga (pranayama). Teknik ini bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, memijat organ perut bagian dalam, melancarkan pencernaan/ mengatasi sembelit, melatih kesadaran pada ototototot dasar panggul, serta meningkatkan ketenangan. Teknik ini juga digunakan saat bermeditasi. Adapun teknik pernapasan

https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk
Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.


diafragma adalah sebagai berikut :

a) Teknik I

(1) Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah.
(2) Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang, dan jarak diantara kedua tangan semakin merenggang.
(3) Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak antara kedua tangan kembali seperti semula
(4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata



Gambar 2.1 Teknik I pernapasan diafragma

b) Teknik II

(1) Letakkan kedua tangan di perut bagian bawah, pada lengkungan bawah perut
(2) Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut bagian bawah mengembang sehingga mendorong tangan ke luar
(3) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis.
(4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.



Gambar 2.2 Teknik II pernapasan diafragma

c) Teknik pernapasan berdengung (brahmari)

Brahmari disebut juga dengan teknik pernapasan lebah (bee breath) karena saat menghembuskan napas akan keluar suara berdengung panjang. Teknik pernapasan ini bermanfaat





Gambar 2.3 Teknik pernapasan berdengung (brahmari)

https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk
Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.

(3) Tarik napas dalam dari hidung, dan sempitkan pita suara diujung tarikan napas
(4) Buang napas perlahan dan panjang. Istirahatkan pikiran dengan mendengarkan suara mendengung panjang yang dihasilkan saat melakukan posisi ini.
(5) Buang napas perlahan dan panjang. Istirahatkan pikiran dengan mendengarkan suara mendengung panjang yang dihasilkan saat melakukan posisi ini.
(6) Lakukan selama beberapa putaran hingga ibu merasa nyaman.

d) Latihan pemanasan
Latihan pemanasan merupakan hal yang wajib dilakukan sebelum ibu beryoga.Latihan pemanasan bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi dan mempermudahnya untuk melakukan postur yoga, serta menghindarkan cidera pada otot dan ligamen (jaringan ikat sendi). Lakukan pemanasan ringan seperti:
1) Melakukan latihan untuk leher, dengan merentangkannya ke belakang dan ke depan, menengok ke kanan dan kiri, dan memutar leher.
2) Memutar sendi bahu, siku, dan pergelangan tangan.
3) Merentangkan tubuh ke samping.
4) Memuntir ringan tulang punggung
5) Meregangkan panggul.
6) Merentangkan lutut.
7) Memutar pergelangan kaki.
Merentangkan jari-jari kaki

B. Keterkaitan Kegiatan

Kegiatan pemgabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik "C" Kota Kota Bengkulu Pelatihan ini sebagai suatu kegiatan yang dipandang sangat penting untuk para ibu hamil di Klinik "C" utnuk mengetahui pencegahan posisi janin yang up normal. Instrumen Pelaksanaan Dalam pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas instrumen pelaksanaan berupa sarana dan alat yang mendukung antara lain adanya tempat yang dapat mendukung kegiatan sosialisasi dan pelatihan, modul, *rapyd test*. Kemudian spanduk, dan kuisioner. Pada pelaksanaan sudah menggunakan instrument-instrumen yang sesuai sehingga dapat membantu dalam pelaksanaan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Proses persalinan merupakan proses yang penuh kejutan. Kita tidak bisa selalu memastikan proses persalinan berjalan dengan lancar maupun nyaman karena kemungkinan apapun bisa terjadi selama proses persalinan. Persalinan merupakan hal paling dinantikan

https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk
Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.

sekaligus merupakan bayangan menakutkan untuk seorang ibu terutama pada ibu primigravida yang menyebabkan rasa nyeri dialami saat proses persalinan lebih lama sehingga risiko mengalami keletihan lebih besar yang tentunya berakibat pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut maupun panik. Beradasarkan kondisi tersebut perlu dilakukan prenatal care ibu hamil dengan tujuan persalinan yang fisiologis, ibu dan anak sehat. Keadaan ini dicapai melalui bantuan wanita hamil itu sendiri melalui ketenangan serta relaksasi tubuh sempurna. Intervensi dapat dilakukan oleh ibu selama kehamilan seperti Prenatal Yoga.

Prenatal Yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama mengahadapi proses persalinan. Diketahui banyak manfaat yang didapatkan dalam Prenatal Yoga terhadap proses persalinan yaitu kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama kehamilan dan proses persalinan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi.

Kesimpulan

Melihat kondisi permasalahan masih kurangnya Sosialisasi Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin dengan baik dan benar pada masyarakat pada ibu hamil. Maka perlu mendapatkan pembinaan dalam mendemonstrasikan kegiatan sosialisasi dengan baik dan benar dalam upaya yang disebabkan kurangnya perhatian masyarakat ibu hamil dalam Prenatal Getel Yoga Untuk Optimalisasi Posisi Janin dengan baik dan benar.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada responden yang telah bekerjasama dalam kegiatan ini, dan juga tempat penelitian yang telah mengijinkan penelitian ini terselenggara.

Konflik Kepentingan

Tidak ada Konflik Kepentingan

Konstribusi Penulis

Seleuruh Penulis melaksanaan pembuatan proposal, proses pengambilan data dan juga pembuatan manuskrip

Referensi

Andi Indra. (2019). Effect Of Giving Cork Fish Capsules To Healing Sectio Secarea Surgery Wounds. Journal of Applied Nursing and Health, 1(2 SE-Articles), 32–36. https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/81

Aprilia Yesie. (2017). *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Diana, R., & Veronica, S. Y. (2022). The Influence Of Health

https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk
Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.


Education On Safe Delivery On The Motivation Of Membership In The Health Facility. Journal of Applied Nursing and Health, 4(1 SE-Articles), 51–60. https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.35

Haryanti, E., & Kamesyworo. (2022). Knowledge Levels and Adolescent Attitudes towards the Implementation of BSE (Breast Self-Examination) in Level I Students . Journal of Applied Nursing and Health, 4(1 SE-Articles), 33–39. https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.33

Irianti Bayu, Halida Mutiara Elda, Duhita Fitria, P. F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. (Husin Farid, Ed.)

Kuntaraf, J. (2010). *Olahraga sumber kesehatan.* Bandung: Advent Indonesia

Muhith& Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Penerbit ANDI

Negari, K. W., & Christiani, N. (2017). Manfaat Prenatal Yoga terhadap Proses Persalinan (pp. 305–310). Ngudi Waluyo Habis PSBB, Ada PSBL", Media Indonesia, 3 Juni 2020, hal. 5

Nirvikalpa Yoga Indonesia. (2017). *Manual Book For Yoga Senior TeacherTraining*. Bandung

Nixon Manurung. 2018. *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan NANDA NIC NOC Solusi cerdas lulus UKOM Bidang Keperawatan Jilid 2*. Jakarta : CV. Trans Info Media

Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Nugraheni, Aris dkk. 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo.* Prosiding 1st Seminar Nasional dan Call for Paper Arah Kebijakan dan Optimalisasi Tenaga Kesehatan Menghadapi Revolusi Industri 4.0 Fakultas Ilmu Kesehatan ISBN 978-602-0791-41-8

Nursalam. (2013) Konsep dan Penerapan Metode Penelitian IlmuKeperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Padila. 2013. "Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam". Yogyakarta: Nuha Medika

Sindhu Pujiastuti. (2014). *Yoga untuk Kehamilan.* Bandung: Qanita.

Suananda Yhossie. (2017). *Prenatal Postnatal Yoga*. (T. Merwin, Ed.) (ke 1). Jakarta: Rafikatama.

Suryani, L. (2019). Effectiveness Of Home Visit On Drug Compliance In Adult Hipertens In Gadung Puskesmas Buol District. Journal of Applied Nursing

Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.

and Health, 1(1 SE-Articles), 1–5. https://janh.candle.or.id/index.php/janh/article/view/75

WHO. 2019. *Health Status, Countries in ASEAN. World health statistic.*

Creative Commons Attribution-BY 4.0 International License.